ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமாராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்

28 MAR 1931

420

2583

டிஸ்டிரிக்டு ஆபீசர் கே. பீ. கணபத், டர்பான், தென் ஆப்பிரிக்கா. இந்தியாவிற்பிறந்தவர், வயது 16, வியாயாமி; இங்கிலாந்தின் பெரிய லீக்கில் மெம்பர். கட்டுமோஸ்தரான தேகத்தை அடைந்தவர். லீக் டிஸ்டிரிக்டு ஆபீசர் என்னும் உத்தியோகம் பெற்றவர்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று. ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகி தனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும். பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவாசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக் அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,

“ஆரோக்கிய தீபிகை”

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12

3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.

பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்

பொருளடக்கம்.

28 MAR 1931

	பக்கம்
பட்டணங்களில் தெருக்களைச்சுத்தம் செய்தல் ...	33
சிகிச்சையின் விசித்திரக்கதை, டாக்டர். ஜே. வெங்கடசாமி நாயுடு எல். எம். எஸ். (ரிடயர்டு.) ...	36
சிக்கனமான சுகாதாரம், டாக்டர் எஸ். வி. நாக் பார்பீல். டீ. எஸ்டேட் ஆஸ்பத்திரி, பார்காங்கு, ஆஸாம் ...	38
ஆகாரத்தின் ஏ. பீ. ஸீ. (அதாவது பிரதான வஸ்துக்கள்,) ...	40
பள்ளிக்கூடத்தின் ஆரோக்கிய ஏற்பாட்டில் வைத்தியரின் நிலைமை. ஏ. ஜீ. ஐர்லெண்டு எம். டி. (பிஸிகல் அண்டு ஹெல்த் எஜுகேஷன் டைரெக்டர், பொது வித்தியா இலாகா), ட்ரென்டன். நீயூஜெர்ஸி ...	44
போதைவஸ்துக்களின் வியாபாரத்திற்கு இங்கிலாந்தே ஜவாப்தாரி எஸ். இ. வானன்ஸி.	47
இந்தியாவில் ஆரோக்கியத்திற்காக உண்ணுதல் ...	49
குளிர்காற்று—ஒரு நல்ல மருந்து ...	50
ஆரோக்கிய குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும் ...	51

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கோல்லக்கூடியது. கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது).

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேணும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.
Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.
தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர். Tel:—"GONO KILLER".

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

உ092216

நமது பத்திரிகை.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கியதீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்போர் யாவரும், ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ் தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு அதை பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. ஆரோக்கிய தீபிகை பிரசுரக்காரர்.

வேப்பம் சோப்பு

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை

மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான

சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4**. **3** கட்டிகள் விலை அணா **12**.

இந்திய முதலைக் கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது

35-1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்கு எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

28 MAR 1931

சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

சரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த

திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களையும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளையும், இருமல், கை கால் பிடிப்பு, சோகை முதலிய வியாதிகளையும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம் :

எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது

ஸோல் ஏஜண்டுகள் :—டி. சையத் உஸ்மான் அண்ட் கோ.
60, பந்தர் தெரு, சென்னை.

Obtainable from the leading Chemists or from
The Sole Agents :—**D. SYED OOSMAN & Co.,**
60, Bunder Street, Madras.

J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist
TRIESTE (Italy.)

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

Health—Tamil. February 1931

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தொகுதி 8] பிப்ரவரி, 1931 [பகுதி 2

பட்டணங்களில் தெருக்களைச் சுத்தம் செய்தல்

பட்டணங்களில் தெருக்களைச் சுத்தம் செய்யும் தொழிலானது, சுகாதார அதிகாரியைத் தோற்கடிக்கக்கூடிய கஷ்டமான பிரச்சனைகளில் ஒன்றாகும். தெருக்கள் ஏற்பட்டிருக்கும் ஒழுங்கும் அவற்றின் கட்டட அமைப்பும் தவிர்த்து, அவை சீராகவும் சுத்தமாகவும் இருப்பதே, ஒரு பட்டணத்தின் குணவிசேஷத்தை எப்போதும் எடுத்துரைக்கும். ஆனதுபற்றி, அனாவசியமாய் தெருக்களை அசுத்தப் படுத்துவதைத் தடுப்பது உள்ளூர் அதிகாரிகளின் முக்கியமான தொழிலாகும். ஆகிலும், அந்தோ ! நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலும்கூட, போலீஸ் அதிகாரம் கையிலிருந்தும், ஜனங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பொதுக்கடமை விருத்தியடையவில்லை. ஆனதுபற்றி, சுத்தம் செய்யும் உத்தியோகஸ்தர் செய்யக் கூடியது யாதெனில், நகரத்தார்களின் கடமைகளை அவர்களுக்கு அப்போதைக் கப்போது ஞாபகமூட்டிக்கொண்டிருப்பதேயாம். ஒரு பட்டணத்தை ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொண்டிருப்பதற்கு, நகரத்தாரும் தங்களுக்குள்ள கடமைகளைச் செலுத்தவேண்டும்.

தெருக்குப்பைக்கு மூலாதாரங்கள்.

தெருக்கள் அநேகவழிகளில் அசுத்தப் படுத்தப் படலாம். அவை இயற்கை வழி என்றும், செயற்கை வழி என்றும் இருவகைப்படும். தெருக்களை நல்வழியில் உபயோகப்படுத்தப் படுவதோ, கெட்டவழியில் உபயோகப் படுத்தப்படுவதோ அதற்குத் தக்கபடி அவை சீராகவோ, சீர்குலைந்தோ இருக்கும். தெருக்குப்பைக்கு மூலாதாரமானவைகளுள் முக்கியமானவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம். அவற்றுள் பெரும்பான்மை, பூலோகத்திலுள்ள பட்டணங்கள் யாவற்றிற்கும் பொதுவாகவே இருக்கும். (1) வண்டிகள் போவதினால் எழும்பும் தூசி.—அது ரஸ்தாவின் தரை பெயர்ந்து அதனால் உண்டாகக் கூடியது. ரஸ்தா போடப்பட்டிருக்கும் சாமானின் குணம், அதன்மேல் போகும் வண்டிகளின் எண்ணிக்கை இவற்றிற்குத் தக்கபடி, தெருத்

தூசி அளவு மாறும். (2) வீட்டுக் குப்பை—இவற்றுள், எச்சிலிலை, கழித்துவிட்ட காய்கறி, சாம்பல், உடைந்துபோன கண்ணாடித் துண்டுகள், பழத்தோல்கள் முதலியன அடங்கியுள்ளன. இவை, அதற்கென்று வைத்திருக்கும் குப்பைத் தொட்டிகளில் போடப்படாமல், வீட்டின் வாசலுக்கெதிரில் எறியப்படும். சில சமயங்களில் குப்பைக்காரன் அத்தெருவை சுத்தம் செய்து விட்டுச் சென்ற பிறகு கொட்டப்படும். (3) கடைக் குப்பை-காகிதம், வத்திக்குச்சி, சிகரெட் பொட்டி, விளம்பரக் கடிதங்கள், கடைக்காரர் வேண்டாமென்று தள்ளிய சாமான் யாவும் இதில் சேர்ந்தவை. (4) ஜனங்களின் எச்சில், மூத்திரம், மலம்.—இவை நகரத்தை நரகமாக்கி விடுகின்றன. (5) வண்டிகளிலிருந்து கீழே விழும், குப்பை, எரு, மணல், வைக்கோல் இவை முதலிய சாமான்கள்.—முனிசி[illegible]டி வண்டிகளிலிருந்து விழும் மலமும் இதில் சேர்ந்ததே. (6) மோடார் வண்டிகள் தங்குமிடங்களில் எண்ணெ கொட்டுதல். (7) டிராம், பஸ் டிக்கட்டுகள்.—இவை டிக்கட்டு குப்பைக்குக் காரணம். ரெயில் வேயார் டிக்கட்டுகளை திரும்பிப் பெற்றுக் கொள்ளுவது போல் இட்டிக்கட்டுகளை வாங்கிக் கொள்ளாதது ஒரு பரிதாபமான விஷயம் (8) குதிரைச்சாணம், மாட்டுச் சாணம்.—இங்கிலாந்தில் ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணி நேரத்திற்குள் 1000 குதிரைகள், 30 காலன் மூத்திரமும் 10 டன் சாணமும் தெருக்களில் விஸர்ஜனம் செய்வதாகக் கணக்கெடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. (9) நாய்மலம்—அது தெருவையே தனக்கு கக்கூஸாக ஏற்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறது.

தெருக்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கும் விதம்.

ரஸ்தா தூசி:—ரஸ்தா தூசியைத்தடுப்பதற்கு, உள்ளூர் அதிகாரிகள் ரஸ்தாவை கெட்டித்தரையாகவிருக்கும்படி போட வேண்டும். ரஸ்தா எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நன்றாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதைச் சுத்தம் செய்வது சுலபம். ரஸ்தா செவ்வையாகப் பழுதுபார்க்கப் பட்டிருந்தால், அதன்மேல் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டியதில்லை. தூசியைக் கம்மிப்படுத்தவும் ரஸ்தாவின் தரைமட்டம் பெயர்ந்து போகாமலிருக்கும் படிக்கும் அடிக்கடி அதன்மேல் தண்ணீர் தெளிப்பது அவசியம். சென்னையில் ரஸ்தாவின் மேல் தண்ணீர் தெளிப்பது வெகு காலத்திற்குமுன் இருந்த சமாசாரமாக ஆகிவிட்டது. நமக்குத் தெரிந்தவரையில், 25 வருடங்களுக்குமுன்னர், பட்டணத்துத் தெருக்களில் ஜலம் வெள்ளக்காடாய் ஊற்றப்பட்டிருக்கும். சிக்கனமோ, தண்ணீர்க் குறைவோ அல்லது இவ்விரண்டு காரணங்களும் ஒன்று சேர்ந்தோ, உபயோகமானதும் அத்தியாவசியமானதுமான இப்பழக்கம் அடியோடே எடுபட்டுப் போய்விட்டது. இதனால், மோடார் வண்டிகளும் பஸ்களும் எழுப்பும் தெருப்புழுதி, பின்னால் நடந்து வரும் ஜனங்களின்மேல் படிந்து, அவர்கள் அ[illegible]புதைந்து போய்விட்டனர் என்று சொல்லும்படியாக அவ்வளவு அதிகமாகவிருக்கிறது. சென்னையில் இப்போது காசநோய் விஸ்தாரமாகப் பரவியிருக்கிறதென்றால் அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியம் உண்டோ! ரஸ்தாவுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவதை திரும்பவும் தொடங்கவேண்டும். நகர சுகாதாரத்திற்கு அத்தியாவசியமான இந்த விஷயத்தில் நகர பரிபாலனத்தார் அதிக ஊக்கம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். புழலேரி ஜலம் போதாதிருந்தால், சமுத்திர ஜலத்தை இதற்காக உபயோகப்படுத்தலாம். இங்கிலாந்தில், ப்ளாக்பூல் முதலிய சமுத்திரக்கரையோரமாயுள்ள பட்டணங்களில், சமுத்திர ஜலத்தை தெருக்களில் தெளிப்பது திருப்திகரமாக இருக்கிறதென்று தீர்மானித் திருக்கிறார்கள்.

வீட்டுக் குப்பையையும் ஷாப்பு குப்பையையும் அதற்கென்று வைக்கப்பட்டிருக்கும் குப்பைத் தொட்டிகளில் கொட்டவேண்டும். 100 கஜத்திற்கு ஒரு குப்பைத்தொட்டி வைக்கப்படவேண்டுமென்பது நமது அபிப்பிராயம். வீட்டுக்குச் சொந்தக்காரர் ஒவ்வொருவரும் தற்

சமயத்திற்கு கொட்டிவைப்பதற்காக தம் வீட்டில் ஒரு கிரோவின் டின்னோ அல்லது வேறு பாண்டமோ வைத்து அதில் குப்பையைக் கொட்டிச் சேர்த்து வைத்திருந்து பிரதி காலையிலும் மாலையிலும் குப்பைத் தொட்டியிலாவது, குப்பைவண்டியிலாவது கொட்டவேண்டும். வீட்டுக் குப்பையை எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் குப்பைத் தொட்டிக்கு வெளியில் கொட்டக் கூடாது. அம்மாதிரி செய்தால் தண்டனைக் குள்ளாகவேண்டும். தெருவின் அசுத்தம் வெகுவாய்த் தடுக்கக்கூடியதே. தெருக்குப்பையை விவரித்துப் பார்த்தால், காகிதக்கவர்கள், பஸ்டிக்கட்டுகள், பழத்தோல்கள் இவைதாம் அதிகமாக விருக்கின்றன. காகிதம் யாவருக்கும் பிரியமான வஸ்துதான். ஆனால் தெருச்சுத்தம் செய்யும் உத்தியோகஸ்தருக்கு மட்டும் அது பரமவைரி. இங்கிலாந்தில் பின்வரும் சட்டம் ஏற்படுத்த உத்திரவு கேட்கப்பட்டது. அதாவது "யாவரும் தெருவில், குப்பை உண்டு பண்ணும் வஸ்துவையாவது அல்லது தெருவின் உபயோகத்தைக் கெடுக்கக் கூடிய வஸ்துவையாவது போடக்கூடாது. மேலும் ஒருவரும் தெருவில் ஆரஞ்சு பழத்தோல், வாழைப்பழத்தோல், முதலிய அபாயகரமான வஸ்துக்களையும் விட்டெறியக் கூடாது, அல்லது போடக் கூடாது என்பதேயாம்." ஆனால் ஹோம் செக்ரிடியார் உள்ளூர் அதிகாரிகளிடமிருந்து ஒரு நிபந்தனை கேட்டார். அதாவது, இந்த சட்டத்தை ஜனங்களுக்கு பகிரங்கமாகத் தெரியப் படுத்த வேண்டியது: இது விஷயமாக அவர்களுக்கு தகுந்த போதனை செய்யவேண்டியது; குப்பை தொட்டிகள் அங்கங்கே வேண்டியளவு வைக்கப்படவேண்டியது: இந்த சட்டம் அமுலுக்கு கொண்டு வருவதற்கு பிரயத்தனங்கள் என்னென்ன செய்யவேண்டுமோ அவற்றை யெல்லாம் செய்யவேண்டியது." ஆனது பற்றி, தெரு சுகாதார விஷயத்தில், ஜனங்களுக்கு எவ்வளவு பொறுப்போ அவ்வளவு பொறுப்பு உள்ளூர் அதிகாரிகளுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குப்பைத் தொட்டிகள் இல்லாதிருந்தால், குப்பையைத் தெருவில் கொட்டும்படியான ஒரு எண்ணம் உண்டாகும். தெரு சுத்தமில்லாமலிருந்தால், அதை பின்னும் அசுத்தப் படுத்த ஒருவரும் தாமதிக்கமாட்டான். அசுத்தமான தெருவே அசுத்தம் செய்வதற்குக் காரணம். எங்கெந்த இடங்களில் காகிதக்குப்பை அதிகமாகச் சேரும்படியாக இருக்கிறதோ அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம், காகிதக் கூடைகள் வைக்கப்படவேண்டும். நியூ யார்க்கில், இம்மாதிரி காகிதக் குப்பையைப் போடுவதற்காக தகர டப்பாக்கள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதில் பின்வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது. "காகிதக் குப்பையை தெருவில் போடுவது சட்டவிரோதம். இந்த தகர டப்பாவை உபயோகப் படுத்துங்கள்".

ஜனங்கள், ஜெந்துக்கள் இவற்றின் மலமூத்திரங்கள் :—இந்தியாவில் குழந்தைகளை தெருப்பக்கத்தில் மலபாதைக்குப் போக உட்காரவைப்பது சகஜம். குழந்தைகளின் மலம் கெடுதலற்றது என்பது ஜனங்களின் அபிப்பிராயம். இது பிசகு. இந்த அபிப்பிராயத்தை அடியோடே ஒழிக்கவேண்டும். குழந்தைகள் மட்டுமன்று, பெரியோரும் தெருவுகளில் மலஜலபாதைகளுக்குப் போகிறார்கள். இது பயத்தையும், அபாயத்தையும் விளைவிக்கக் கூடியது. தவிர, தெருவும் அசுத்தமாகி, தொத்து வியாதிகள் பரவுவதற்கும் ஹேதுவாகின்றது. டவுன் நியூஸென்ஸ் சட்டம், இந்த அசங்கியையான பழக்கத்தைத் தடுக்க பிரயோஜனப் படாமல் போய்விட்டது. ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாகப் போதித்து அவர்களுக்குள் சுகாதார உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுலொழிய, ஒன்றும் பயன்படாது. முதல் தரமான ரோட்டுகளில் குப்பை, குதிரைச்சாணம் முதலியவற்றை எடுப்பதற்காக, இங்கிலாந்தில் ஆர்டர்லிகளை நியமித்திருக்கிறார்கள். அப்போதைக்கப்போது சாணத்தை எடுப்பதற்காக, அவர்கள் ஓடும் சக்தியுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். இதற்குச் சிறு பிள்ளைகள் தாம் தகுந்தவர்களென்று அவர்களை நியமிக்

கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அவர்களை நம்புவதற்கு இடமில்லை. அவர்களை மேல் விசாரணை செய்ய, சுறு சுறுப்புள்ள வாலிபர்களை வைக்கப் பட்டிருக்கிறது. சிறு பிள்ளைகளுக்கு 1500 சதுர கஜமும், பெரியவர்களுக்கு 4000 சதுர கஜமும் என்று ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது. அதற்குள் விழும் சாணி குப்பை முதலிய வற்றை அப்போதைக் கப்போது அவர்கள் எடுத்துவிடவேண்டும். இம்மாதிரி ஏற்பாடு முன்னமே இராத இந்திய நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் புதிதாக உண்டாக்க வேண்டும். தெருக்களிலும் கால் பாதைகளிலும் நாய்கள் அசுத்தம் செய்யாதிருக்கும் பொருட்டு, கென்ஸிங்க்டன் பரோவில் ஒரு சட்டம் பிறப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அதாவது "எவனொருவன் தெருவில் நாயைப் பிடித்துக் கொண்டு போகிறானோ, எவனொருவன் நாய்க்கு எஜமானனோ, அவன் தன் நாய் தெருவில் அசுத்தம் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டியது." இந்த சட்டத்தை எல்லா நாய் சொந்தக் காரர்களுக்கும் அறிவித்தும், அங்கங்கே விளம்பரங்கள் ஒட்டியும், சமாசாரப் பத்திரிகைகளில் போட்டும் பகிரங்கப் படுத்தியிருக்கிறார்கள். இந்த சட்டத்தை எவ்வாறு அமுலுக்கு கொண்டுவருவது என்பது நமக்குத் தோன்றவில்லை. நாய்க்கு இந்த சட்டம் தெரியாது. தன் எஜமானனுக்கு இந்த சட்டம் தெரிந்திருந்தும், அது தெருவை அசுத்தப்படுத்தாமல் அவனை எவ்வாறு காப்பாற்றுமோ அது நமக்கு விளங்கவில்லை. அது எந்த சமயத்தில் மல ஜலபாதையைக் கழிக்கும் என்று எஜமானன் எப்படி கண்டுபிடிக்க முடியும். ஆனால் இந்தப் பிரச்சனை இந்தியாவில் ஏற்படாது. ஏனெனில், இங்கே நாய்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே எஜமான்கள், அல்லது அப்படி எஜமான் ஒருவன் இருந்தாலும், அவனைக் கேள்வி கேட்க அவனுக்கு மேல் எஜமானன் ஒருவனும் கிடையாது.

இதனால், பொது ஜனங்களும், உள்ளூர் அதிகாரிகளும் ஒற்றுமைத்தா லொழிய, தெருச்சுத்தம் ஏற்படாது, என்று நாம் அறிகிறோம். பட்டணத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் தனது அண்டை வீட்டுக்காரனுக்குத்தான் செய்யவேண்டிய கடமை ஒன்றுண்டென்றெண்ணி, தெருவை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு தனது கடமையைச் செலுத்தினால், தெருச் சுகாதாரமானது இப்போதுள்ள ஒரு கவலையான பிரச்சனையாகவிராது.

சிகிச்சையின் விசித்திரக் கதை

டாக்டர் ஜே. வெங்கடசாமி நாயுடு எல். எம். எஸ். (ரிடயர்டு)

இந்த பூலோகத்தில் மிகக் கடுமையான விஷயங்களில்கூட, கொஞ்சம் பிரயோஜனமிருக்கிறது. கொட்டுங் குணமுள்ள தேனீக்கூட்டங்களுக்கு பின்னால் புஷ்பங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தேன் நிறைந்த தேன் கூண்டுக்கு இவற்றை ஒப்பிடலாம். விசித்திரக் கதைகள், பணம் சம்பாதிக்கிறவர்கள், பெண் தேடுகிறவர்கள், கீர்த்தி விரும்புவோர் ஆகிய இவர்கள் விஷயமாகவே இருக்கும். ஆனால் சிகிச்சை விஷயத்திலும் விசித்திரக் கதைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு வியாதி மற்றொரு வியாதியை சொஸ்தம் செய்கிறதென்று இப்போது அற்புதமான நூதன விஷயம் ஒன்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது வைத்திய சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை ஏற்படுத்தி விட்டது. மலேரியா ஜுரமானது மிகக் கொடிய வியாதி. மனிதனுடைய பலத்தவைரியும், எங்கும் வியாபித்திருக்கும்படியானதுமான கொசுவினால் இந்த ஜுரம் உண்டாகிறது. இதுவரையில் அநேக ஜனங்களை இவ்வியாதி கொள்ளை கொண்டுவிட்டது.

ரோமாபுரி ராஜ்ஜியத்தை அழித்ததுவும் மலேரியா ஜுரம். கிரேக்கர்களுடைய படிப்பைக் கெடுத்து, மானிடகோஷ்டியின் சரீரத்தை அடியோடே மாற்றியதும் மலேரியாவே. ஜெர்மனி தேசத்தார் மத்தியகாலத்தில் உஷ்ணமான தெற்குப் பிரதேசங்களில் வசிக்கச்சென்றபோது அவர்களை அழித்ததுவும் மலேரியாவே. இப்பேர்பட்ட கொடிய வியாதியானது நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்துவதாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது காறும் சொஸ்தமாகாதென்று கைவிடப் பட்ட பைத்தியக்காரர்களுக்கு உண்டாகும் சச்சு வாயுவும், முண்டரோகத்தால் மூளையைப்பற்றிய வியாதியும், மலேரியா விஷக்கிருமிகளை, இரத்தத்தில் குத்தியேற்றுவதினால் சொஸ்தமாமாயிருக்கின்றன.

மற்றொரு அற்புதம் என்னவெனில், கடுமையான இரத்தமின்மை என்று சொல்லப்பட்ட வியாதி சொஸ்தமாவது. மானிட தேகத்தில் தோட்டிவேலை செய்யும்படியானதும், கோபம் முதலிய துர்க்குணங்களுக்கெல்லாம் இருப்பிடமாயிருந்து தற்கொலை முதலியன புரிவதற்கு ஆஸ்பதமானதும், இரத்தம் விஷத்தன்மை அடைந்து மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய அநேக வியாதிகளுக்கு காரணமானதும், உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் மனிதனுக்கு பரம சத்துருவானதுமான மண்ணீரலின் ஸத்தை இரத்தமின்மையால் வருந்தும் நோயாளிக்குக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில், அது உடனே அவனைக் குணப்படுத்திவிடுகிறது.

காலா ஆஜார் என்னும் ஒரு கொடிய வியாதியை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு ஒரு மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வியாதி இந்தியாவில் வெகுவாய்ப் பரவியிருக்கிறது. நூற்றாண்டுகளாக இது சொஸ்தமாகாதென்று கைவிடப்பட்டது. மானிட கோஷ்டியை கோடிக்கணக்காய் நிர்மூலமாக்கிவிட்டது. ஆனால் இப்போது ஆண்டிமொனியும், மனுஷியனுடைய சிறு நீரையும் கலந்து இரத்தத்தில் குத்தியேத்தினால் இந்த வியாதி சொஸ்தமாகிறதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதன் மரண விகிதம் 100-க்கு 95-ஆகவிருந்தது, இப்போது ஐந்துக்கு வந்து இறங்கி விட்டது.

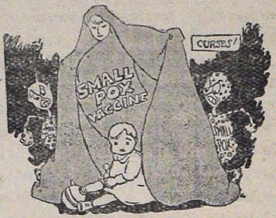
மற்றொரு விநோதமான சரித்திரம் யாதெனில், வொரானுப் என்பவர் கண்டு பிடித்திருக்கும் சிகிச்சையாகும். இது விருத்தாப்பியர்களை யௌவனமாக்கும் ஒரு அற்புத சிகிச்சை. யௌவனக் குரங்கு, மனிதர்கள் இவர்களுடைய கோளங்களைப் பெயர்த்து விருத்தாப்பியர்கள் தேசத்தில் வைத்தால் அவர்கள் கிழத்தனம் நீங்கி விடபுருஷர்கள் ஆவார்கள். இது தெய்வீகத்தன்மை பொருந்தியதென்றே சொல்லவேண்டும். இதனால் பின்னிட்டு ஜன்மமே கிடையாதென்னும் ஒரு நம்பிக்கை உண்டாகி ஜனங்கள் சிரஞ்சீவியாக பூலோகத்தில் வாழ்வார்கள்.

மற்றொரு அற்புதமான விஷயம் யாதெனில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருப்பதே. இவை தேகாரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை. மானிட தேகத்திற்கு மட்டுமல்ல, மிருகங்கள், பறவைகள் முதலியவற்றிற்கும் கூட ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தேவை. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் ரஸாயன கலப்புகள் இன்னவை யென்று இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இவை அதிக நுட்பமாய் இருப்பதால் (அதாவது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் 10,000 பாகத்தில் 2 பங்குதான் இருக்கின்றன.) அவைகளை தனிமையாக பிரித்து மேற்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்ய முடியவில்லை. சாக பதார்த்தங்களில் இவை நிரம்ப இருக்கின்றன. தினம் காய்கறி பதார்த்தங்களை சாப்பிட்டு வந்தால், நோய் அணுகாது. சரி சமான ஆகாரத்தில்கூட, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராவிடில் அவற்றிற்குப் போஷணை குணம் ஏற்படாது. பால் தயிர், வெண்ணெய் முதலியவற்றிலுள்ள வலுவைத் தரக்

கூடிய சக்தியானது, பசுக்கள் மேயும் பச்சைப் புல்லிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளினாலேயேயாகும். அதேமாதிரி, காட்மீன் சாப்பிடக்கூடிய கடற்பூண்டிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளினால் மீன் எண்ணெக்கு டானிக் குணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சூரிய வெளிச்சம், ஆகாய வெளிச்சம், மலைக்காற்று முதலியவற்றிலும்கூட, ஜீவஸத்துப்பொருளின் சக்தி இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பூட்டுகளில் உண்டாகும் காச நோய் இதுகாறும் சொஸ்தமாகாதென்று கருதப்பட்டு வந்தது. இவ்வியாதியால் வெகுகாலம் ஜனங்கள் அவஸ்தைப் பட்டுக் கடைசியில் மரணம் அடைந்தனர். ஆனால் தற்போது கல்லீரல் ஆகாரத்தினால் இது சொஸ்தமாகிறது. கல்லீரற்கு தொத்து வியாதிகளை உண்டு பண்ணக்கூடிய விஷக்கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி உண்டு. மேலும் அது எலும்புகளை விருத்திசெய்து அவைகளுக்கு வலுவைத்தருகின்றன.

அம்மைகுத்தல், முதலியவற்றால், பெரியம்மை, வாந்திபேதி மஹாமாரி, காசநோய், டைபாய்ட் ஜுரம், சீதபேதி, முதலியன வரவொட்டாமல் தடுக்கப் படுகின்றன. இவ்வியாதிகள் இதுகாறும் கோடிக்கணக்காய் ஜனங்களை மடியடித்தன. நீடித்த வாதரோகத்திற்கு, டைபாய்ட் போக்கடிக்கும் மருந்தைக் குத்தி ஏற்றினால், அந்நோய் தீரும். கொரியா என்னும் வியாதிக்கு (அதாவது முகம், கை, கால் இவற்றிலுள்ள சதையை இழுக்கும்படியான ஒரு நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிக்கு) நெர்வனால் என்னும் மருந்து கண்டிபிடிக்கப்பட்



Smallpox Vaccination Protects

அம்மை குத்திக்கொண்டால் பெரியம்மை வராது.

டிருக்கிறது. இந்த மருந்தினால், தட்டம்மையைப்போல், ஜுரம் கண்டு, பொரி பொரியாய் கொப்புளம் காணும்.

தேகத்திலுள்ளிருக்கும் கோளங்களிலிருந்து உற்பத்தியாகும் வஸ்துக்களுக்கு நோயை சொஸ்தப்படுத்தும் அற்புதமான சக்தி உண்டென்று இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சிக்கனமான சுகாதாரம்

டாக்டர் எஸ். ஸி. நாக். பார்பீல் டீ. எஸ்டேட் ஆஸ்பத்திரி, பார்காங்கு ஆஸாம்

"புராதன இந்தியர்கள் புகட்டியதை, ஒரு போதும் பழிக்கலாகாது."

சிக்கனமான கொள்கைகளை மேற்பூண்டு சுகாதார விதிகளை வியாபகம் செய்ய எத்தனிக்கையில் மேற்சொல்லிய விஷயத்தை நாம் ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். தடுமுறை வைத்தியத்தை சிக்கனமாக நடத்த வேண்டுமானால், தகுந்த சாஸ்திர ஆராய்ச்சியுடன், இந்து மதக் கொள்கைகளையும் கைப்பற்றி அதன்படி ஜனங்களுக்குப் போதித்துக் கொண்டுவரவேண்டும். நமது முன்னோர்கள் சுகாதாரக் கொள்கைகளை மதக் கொள்கைகளாக மாற்றி, தினம் அனுசரித்து வரும்படி செய்துவிட்டனர். ஆனால், ஒருவரும் இதைக்குறித்து ஆழ்ந்து பார்க்கிறதில்லை. அவரவர் தம்தம் மனதிற்குத் தோன்றினபடி நடக்கிறார்களே யொழிய, நியாயத்தை ஒட்டி நடக்கிறதில்லை. ஐரோப்பாவிலோ, அமெரிக்காவிலோ, யாராகிலும் ஒருவர் இதுதான் நல்லது என்று சொல்லிவிட்டால், "ஆம்

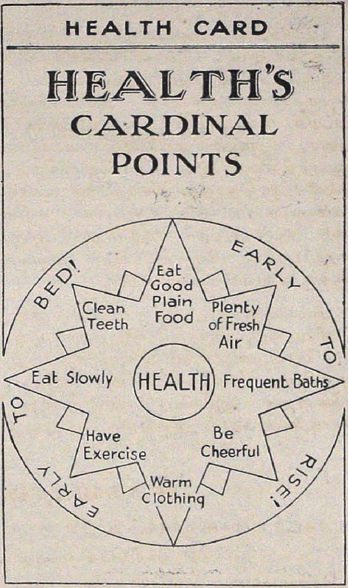
ஆமாம், அதுதான் சரி", என்று நம்முடைய மேதாவிகளும் தலையை ஆட்டிவிடுகின்றனர். ஒருவனுக்கு தானே தெரிந்துகொள்ளும்படியான சந்தர்ப்பம் இருக்கையில், ஏன் ஊகிக்கவேண்டும். நம்மிடத்தில் உண்மைகள் இருக்க, ஒருவர் சொல்வதை நாம் ஏன் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். சிக்கனமான வழியில் இந்திய நிலைமைக்குத் தக்கபடி சுகாதாரக் கொள்கைகளை ஜனங்களுக்கு வியாபகப்படுத்தவேண்டுமானால் ஹிந்துக்கள் தினசரி அனுசரிக்கும் மதக்கொள்கைகளிலிருந்து எடுத்துரைக்கலாம். தீண்டாமையை ஒழிக்கும் கொள்கையானது தேசீய விஷயமாகவாவது, மகாத்மா காந்தியின் உபதேசப்படியாவது சரியானதாக விருக்கலாம். ஆனால் "என்னைத் தீண்டாதே" என்னும் ஏற்பாடானது, தகுந்த தடுமுறையாகும்.

ஜலத்தை "நாராயணனாகப் பாவித்து (அதாவது அபோ நாராயணாயா என்னும் வேதவாக்கியத்திற்கிணங்க) அதைப் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பது, சுகாதாரக் கொள்கையை ஒட்டியதாகும். இந்த விதியை மறுத்து குளங்கள், ஏரிகள், கிணறுகள் இவற்றிலுள்ள ஜலத்தை நாம் அசுத்தப் படுத்துவதினால், அநேக வியாதிகளுக்கு நாம் ஆளாகிறோம்.

தினம் நமது ஆகாரத்தை பகவானுக்கு சமர்ப்பித்து பிறகு நாம் அதை உண்பது மிகவும் பரிசுத்தமான ஆகாரத்தை நாம் உண்ணவேண்டுமென்கிற கருத்தை முன்னிட்டே ஏற்பட்டது. இது வெகு சுலபமாயும் உத்தமமானதுமான சுகாதார வழி. ஏனெனில் பகவானுக்கு உத்கிருஷ்டமானதையும் பரிசுத்தமானதையும் நாம் காணிக்கையாக சமர்ப்பிப்போமல்லவா.

ஒருவர் இறந்துவிட்டால், அவர் பந்துக்கள் 10 நாள் முதல் 30 நாள் வரைக்கும் ஒருவரையும் தீண்டாமல் தனியாக வசிக்கிறார்கள். தவிர வீடுகளையும் வீட்டிலுள்ள சாமான்களையும் சுத்தம் செய்து 10ம் நாள், 30ம் நாள் ஸ்நானம் செய்வதும், சில பரிசுத்தமான தினங்களில் அதாவது சூரிய சந்திர கிரகணங்கள், மாதப் பிறப்பு முதலிய நாட்களில் வீடுகளை சுத்தம் செய்வதும், புராதன ஹிந்துக்கள் பழகிவந்த சிக்கனமான ஆரோக்கியக் கொள்கைகளாகும்.

தவிர, வைதீகர்கள் ஒவ்வொரு மாதத்தில் சில நாட்களில் சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நீக்கிவிடுதலானது ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமாகிய மிஸ்ரம ஆகாரத்தை கட்டாயமாய் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு உதாரணமாகும்.



ஆரோக்கியமாக விருப்பதற்கு வேண்டிய முக்கியமான விஷயங்கள். சீக்கிரம் படுக்கப்போதல்; விடிகாலையில் துயிலெழல். நல்ல உணவை உண்ணுதல்; நல்ல காற்று; அடிக்கடி ஸ்நானம்; மனசந்துஷ்டி; வெப்பமான உடை; வியாயாமம் செய்தல்; மெதுவாய் உண்ணல்; சுத்தமான பற்கள்.

உபவாஸமும், அமாவாசை பௌர்ணமி முதலிய தினங்களில் ஒருபோது உணவும்

சுகாதாரக் கொள்கைகள் அல்லவென்று ஒருவரும் மறுக்கமுடியாது.

மற்றபடி சடங்குகள் செய்யும்போதும் திருவிழாக் காலங்களிலும், பருப்பு தினுசுகளை ஊரவைத்து சாப்பிடுதல், பாலைத் தோய்த்து சாப்பிடுதல், பழங்கள், கிழங்குகள் முதலியன சாப்பிடுதலும், ஆகார விஷயமாகப் பார்த்தால் சந்தேகமின்றி சுகாதாரக் கொள்கையை ஒத்ததாகும்.

மலஜலத்தை தொடும்போதாவது, தோட்டி, குப்பைக்காரன் முதலிய அசுத்தமானவர்களை தொட்டபிறகாவது ஹிந்துக்கள் ஸ்நானம் செய்வது நல்ல சுகாதார முறையாகும்.

தொத்துநோய் காணும்போது, பூஜைகள் செய்வதும், ஜபங்கள் செய்வதும் ஜனங்களுக்கு, நம்பிக்கை உற்சாகம் தைரியம் முதலியவற்றைக் கொடுத்து, தேகத்தில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அதிகரித்து அநேகருக்கு அந்த நோய் வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

மேலும், பூரி, கயா, காசி, பிரயாகை, ஹரித்துவாரம் முதலிய ஆரோக்கியமான இடங்களுக்குச் சென்று, அங்கே அநேக நதிகளில் ஸ்நானம் செய்து, நல்ல காற்றில் வசிப்பதினால் ஆரோக்கிய பலன் உண்டாகும்.

ஆகாரத்தின் ஏ. பி. ஸி. (அதாவது பிரதான வஸ்துக்கள்.)

நாம் மூன்னேக்கத்தை அடையும் பொருட்டு, ஆகாரப்பிரச்சனையில் அதன் பிரதான வஸ்துக்களைப்பற்றி கற்க வேண்டியிருக்கிறது. கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், ப்ரோடீன்கள், உலோக வஸ்துக்கள் இவைகளைக் குறித்து யாவும் நமக்குத் தெரியும். பிறகு ஆகாரத்தின் உஷ்ணம் அல்லது பலத்தின் குணத்தை அளப்பதற்கு கலோரிச்கள் (calories) வந்தன. அவற்றைக் குறித்து யாவும் தெரிந்து கொண்டோம். உடனே மற்றொரு விஷயம் நமக்குத் தெரிய வந்தது. அதாவது எழுத்தின் பெயரிடப்பட்ட ஜீவஸத்துப் பொருள்கள். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்களுக்கு பெயர் கிடையாது. அவைகளுக்கு எழுத்துகளையே பெயராகக் கொடுக்கப்பட்டன. ஆகாரத்தின் பிரதான வஸ்துக்களைக் குறித்து இவ்விதமாக கற்றுக் கொள்ளுகிறோம்.

ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நூதனமானவையல்ல. அவை ஆகாரத்தில் எப்போதும் இருக்கின்றன. ஆனால் இப்போது கண்டு பிடிக்கப்பட்ட விஷயங்களினால் அவை ஆகாரத்தில் முக்கியமான அம்சங்கள் என்று ஏற்படுகின்றன. பிராணிகளின்மேல் சோதனை செய்து பார்த்ததிலும். மனிதர்களைக் கவனித்துப் பார்த்ததிலும், இவை ஆரோக்கியத்திற்கும் பலத்திற்கும் முக்கியமானவை என்று கருதப்படுகிறது.

ஆகாரத்தில் எல்லா பதார்த்தங்கள் அதிகமாகவிருந்தும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாமையால் ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் குறைவாக இருப்பதாக இப்போது தெரியவருகிறது. மோடாரில், எண்ணையை பற்றவைப்பதற்கு எப்படி நெருப்புப்பொறி வேண்டுமோ அப்படியே ஜீவஸத்துப்பொருளும் தேகம் வேலை செய்வதற்கு வேண்டும். மோடாரில் எண்ணெய் நிரம்ப இருக்கலாம். ஆனால் அதைப் பற்றவைத்து ஓடச் செய்வதற்கு நெருப்புபொறி வேண்டு மல்லவா? இல்லாவிடில் பிரயோஜனமில்லை. அதேமாதிரியாக ஆகாரத்தில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் ப்ரோடீன்கள், முதலியன நிரம்ப இருக்கலாம். ஆனால் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்கிற நெருப்புப்பொறி இல்லாவிடில், உபயோகமில்லை.

வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நான்கு உள்ளன.

1. கொழுப்பு கரையும்படியான ஏ ஜீவஸத்துப்பொருள். இது சில கொழுப்புகளிலும் எண்ணெய்களிலும் இருக்கும்.

2. நீரில் கரையும்படியான, பீ ஜீவஸத்துப்பொருள். இது சுளுவில் நீரில் கறைந்துவிடும்.

3. நீரில் கரையும்படியான, ஸீ ஜீவஸத்துப்பொருள். இதுவும் மேற்படி.

4. கொழுப்பு கரையும்படியான, டீ ஜீவஸத்துப்பொருள். இது சில கொழுப்புகளிலும் எண்ணெய்களிலும் இருக்கும்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஆகாரத்தில் முக்கியமானவை என்றும், அவை முக்கியமான தொழிலைச் செய்கிறதென்றும் எவ்வாறு தெரிகிறதெனில், இவை ஆகாரத்தில் இல்லாவிடினும், கம்மியாக இருந்தாலும், கொடுமையான கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. அவை யாவன: வளர்ச்சி கம்மி, ஸ்கர்வி (Scurvy), கணநோய், பெரி பெரி (beri-beri), வியாதியைத் தடுக்கும் சக்தி குறைவு, ஆரோக்கியம் குன்றல் முதலியன.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இயற்கையிலேயே அநேக ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இருக்கின்றன. இவை மருந்துச் சரக்கன்று. ஆனால் ஏ. டீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்மட்டும் மீன் எண்ணெயில் இருக்கின்றன.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளானது, பால் ஏடு, வெண்ணெய், முட்டை, மீன் எண்ணெய், கீரை தினுசுகள், மஞ்சள் நிறமான வேர் உள்ள காய்கறிகள் இவற்றில் ஏராளமாய் இருக்கின்றது. இந்த ஜீவஸத்து பொருளானது தேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுத்து வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியுடையது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாவிடில் இரத்தம் கம்மிப்பட்டுப்போய், கண்நோய்கண்டு, பொது ஆரோக்கியம் இல்லாமற் போய்விடும். இந்த ஏ ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைந்த ஆகாரத்தை உண்ணும் இளம் ஜந்துக்களுக்கு வளர்ச்சி குறைந்து, கணநோய் உண்டாகும். இந்த ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்பிய ஆகாம் கொஞ்சம் போட்டால், உடனே வளர ஆரம்பித்து பழைய ஸ்திதிக்கு வரும். குழந்தைகளுக்கும் இவ்வாறே. ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் உள்ள மற்ற ஆகாரங்கள் ஆவன: ஆரஞ்சு, அனாசு, கொட்டைகள், முழுக்கோதுமை, காய்கறிகளில் ஏறக்குறைய முழுதும்.

பீ. ஜீவஸத்துப்பொருளானது, முழுத்தான்ய ஆகாரங்களிலும், ஸ்பைனக், தக்காளிப்பழம், பச்சை காபேஜ் முதலிய காய்கறி பதார்த்தங்களிலும், அதிகமாகவிருக்கிறது. திறந்துவைத்த பதார்த்தங்களில் சமைப்பதினால் ஏ. ஜீவிஸத்துப்பொருள் ஒரு பாகம் அழிந்து போகின்றன. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கும் மற்ற ஆகாரங்கள் யாவையெனில்: அப்போது பழுத்த பழங்கள், ஆப்பில்கள், திராக்ஷை, ஆனாஸ், கொட்டைகள், அப்பட்டம் பால், பாலேடு, மோர், பால்கட்டி, ஓட் ஆகாரம், கோழிமுட்டைகள், இன்னும் மற்ற காய்கறிகள் ஆகிய இவைகளே.

பீ. ஜீவஸத்துப்பொருளானது, பசி தீபனத்தை உண்டுபண்ணி வளர்ச்சியை அதிகரித்து, நரம்பு வியாதியாகிய பெரி பெரியைத் தடுக்கிறது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாவிடில், பசியெடுக்காது. மலச்சிக்கல் உண்டாகும்; எடை குறையும்; ஓச்சலும், சோர்வும் ஏற்படும். சிறுவர்கள் ஆகாரப் போஷணக் குறைவினால், வளராமல் நின்றுவிடும். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கும்படியான ஆகாரத்தை கொடுத்தவுடன் வளர ஆரம்பிக்கும்.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளானது, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம், திராக்ஷை, ஆனாஸ், தக்காளி, பச்சையும் டின்னில் போட்டும்வந்த காய்கறிகள், அதாவது காபேஜ், ஸ்பைனக், பச்சை பட்டாணி, கீரை வகையறுக்கள், மீன் எண்ணய் முதலியவற்றுள் ஏராளமாய் இருக்கின்றன. ஆப்பில், வாழை, அப்பட்டம் பால், ஏடு, மோர், காய்கறிகள் இவற்றுள் குறைவாய் இருக்கின்றன.

லி. ஜீவஸத்துப்பொருள் ஆரோக்கியத்தை உண்டுபண்ணி, ஸ்கர்வி (Scurvy) என்னும் வியாதியைத் தடுக்கும். இந்த வியாதி ஏற்பட்டால், உடம்பில் தென்பும் சக்தியும் குறைந்து, தேகம் மண் நிறமாகி, தலைவலி, சோர்வு, ஈரலில் நோய், பூட்டுகளிலும் கைகால்களிலும் வலி இவை உண்டாகும். லி. ஜீவஸத்துப்பொருள் உள்ள ஆகாரங்கள் பிரதிதினமும் சாப்பிடவேண்டும். அதை தேகத்தில் சேர்த்துவைக்க முடியாது. குழந்தைகளுக்கு ஸ்கர்வி வியாதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு தினம் ஆரஞ்சுரஸம் அல்லது தக்காளிபழ ரஸம் கொடுக்க வேண்டியது.

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் கொட்டைகள், முட்டை, பால், மீன் எண்ணெய் முதலியவற்றுள் கிடைக்கும். அது எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் வலுவைக் கொடுத்து, கணநோய் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். எலும்புகளை வலுவு செய்வதற்காக தேகத்திற்கு சுண்ணும்பு வேண்டும். டி. ஜீவஸத்துப் பொருளுக்குப் பதிலாக, சூரிய வெளிச்சத்தில் தேகத்தைக் காட்டுவது நல்லது.

இன்னும் அநேகவித ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்த ஜாப்தாவில் மற்ற எழுத்துகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் இப்பொது இங்கே சொல்லப்பட்டிருக்கும் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நாம் உண்ணும் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் உள்ளன. ஆகார விஷயத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களே போதுமான வஸ்துக்கள் அல்ல என்பதை ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், ப்ரோடீன்கள், உலோக வஸ்துக்கள் முதலியவற்றிற்கு இவை பதிலியாகாது. கலோரிகளுக்கும் இவை பிரதியல்ல.

சில வஸ்துக்கள் ஆகாரத்தில் இராவிடில் ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் குன்றிப்போகின்றன. இந்த பதார்த்தங்கள் உள்ள ஆகாரங்களைக் கொடுத்தாலோ ஆச்சரியமான பலன் ஏற்படுகிறது. ஆகாரம் பசியைத் தணிக்கச் சாப்பிடுகிறதன்று. நாம் வாய்க்கு ருசியான ஆகாரத்தை சாப்பிடவேண்டியது அவசியம்தான். ஆனால் அது ருசியாகவும் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை தரவல்லதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

ஆகாரபோஷணை விஷயத்தைக் குறித்து நமக்கு இப்போதுள்ள அறிவைக் கொண்டு, நாம் ஆரோக்கியத்திற்கு என்னென்ன வஸ்துக்கள் தேவையோ அவற்றை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிசகான ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதினால் அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன என்று டாக்டர்கள் சொல்லும்போது, எவ்வளவு சரியான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டுமோ அவ்வளவும் சாப்பிடவேண்டுமென்று சொல்லவேண்டியதனவசியம். இந்த ஆகாரப்பிரச்சனையை, நாம் ஜீவிக்க சாப்பிட வேண்டுமென்கிற பாவனையில் கருத வேண்டுமேயொழிய, சாப்பிட ஜீவித்திருக்கிறோமென்று எண்ணப் படாது.

இந்த ஏ. பீ. ஸீ. டீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கும் ஆகாரத்தை சாப்பிடவேண்டுமானால், இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரத்தை சாப்பிட வேண்டும். அதனால் முக்கியமாய் வேண்டிய மற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் நமக்குக் கிடைத்துவருகின்றன. பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத்தானியங்கள், பால், முட்டை, கொட்டைகள் முதலியன, சாப்பிடுவதால், தேகரோக்கியம் வளர்ச்சி, உஷ்ணம், சக்தி, சதைரிபேருக்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் நமக்குக்குக் கிடைக்கும். எம்மாதிரியாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறதோ அம்மாதிரியாகவே அந்த ஆகாரத்தை சாப்பிட வேண்டும். தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்களை சாப்பிடுவதினால், முக்கியமான பதார்த்த வஸ்துக்கள் நீங்கிவிடுமாதலால் இது விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாகவிருக்கவேண்டும்.

பதார்தங்களை சமைக்கும் போது ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அழிந்துபோக

வொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. அவற்றிலுள்ள ரஸம் போக வொட்டாமல் எவ்வளவு ஜடிதியாய் சமைக்கவேண்டுமோ அவ்வளவு ஜடிதியாய் சமைக்க வேண்டும். சமைக்கும் போது ஜலம் கொஞ்சமாய் வைக்க வேண்டியது. அந்த ஜலத்தை கொட்டிவிடக்கூடாது. சில ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உலோக வஸ்த்துக்களும் ஜலத்தில் சீக்கிரம் கரைந்துவிடக்கூடியதால், சமைத்த ஜலத்தை எறிந்துவிட்டால் அவை போய்விடும்.

திறந்த பதார்த்தங்களில் நெடுநேரம் சமைத்தால், காற்றுடன் சம்மந்தப்படும் போது, ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிந்து போய்விடுகிறது. மட்டாய் தீ போட்டு சமைத்தால் அவ்வளவு கெடுதலல்ல. சாதாரணமாய் சமைப்பதினுலும், ஆகாரத்தை டின்னில் போட்டு காப்பாற்றி வைப்பதினுலும், பீ. ஜீவஸத்துப் பொருள் கெட்டுப்போகிறதில்லை. ஆனல் சமைக்கும்போது சோடாமாவு சேர்த்தால் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அழிந்துபோய்விடும்.

ஏ. பீ. ஸீ. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்பியுள்ள சில ஆகார பதார்த்தங்களின் அட்டவணை

ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள்		பீ. ஜீவஸத்துப்பொருள்		ஸீ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.	
வெண்ணெய்	xxx	செர்ரிப்பழம்	xxx	காபேஜ் (பச்சை)	xxx
மீன் எண்ணெய்	,,	முட்டை கரு	,,	திராக்ஷைப்பழம்	,,
முட்டை கரு	,,	லெட்டியூஸ்	,,	லெமன்	,,
அவரைக்கொட்டை (ரன்னர்)	xx	கல்லீரல் (எருது)	,,	ஆரஞ்சு	,,
காபேஜ்	,,	,, (டப்பாவில் போட்டது)	,,	ஸ்வீட்	,,
காரெட் (இளசு)	,,	அவரைக்கொட்டை	xx	தக்காளி (பச்சை)	,,
பால்கட்டி	,,	காப்பேஜ்	,,	,, (டப்பாவில் போட்டது)	x,
பாலேடு	,,	காரெட்ஸ் (இளசு)	,,	அவரை (ரன்னர்)	x,
கொழுத்த மீன்	,,	லெண்டில்ஸ்	,,	,, (மூளை)	,,
லெட்டியூஸ்	,,	கொட்டைகள்	,,	லெட்டியூஸ்	,,
பால்	,,	வெங்காயம்	,,	எலுமிச்சரஸம்	,,
பட்டாணி (பச்சை)	,,	பட்டாணி (பச்சை)	,,	மாரோ	,,
ஸ்பைனுக்	,,	ஸ்பைனுக்	,,	பீச்	,,
தக்காளி (பச்சை)	,,	டர்னிப்ஸ்	,,	அனுசு	,,
,, (டப்பாவில் போட்டது)	,,			உருளைக்கிழங்கு	,,

கவனிப்பு —மெடிகல் ரிஸர்ச் கவுன்ஸில் ஸ்பெஷல் ரிபோர்டு நெ. 38 (இரண்டாம் பதிப்பிலிருந்து இவை பொறுக்கி எடுக்கப்பட்டன.

உஷ்ணத்தினுல் ஸீ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிந்துபோகும். பாலினுல் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளைத் தடுக்கும்பொருட்டு பாலைக் காய்ச்சினுல் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் போய்விடும். ஆனல், ஆரஞ்சு பழரஸம், லெமன், எலுமிச்சம் பழரஸம், திராக்ஷ ரஸம், தக்காளிப் பழரஸம், முதலியவற்றை சேர்த்துக்கொண்டால் சரிப்பட்டுப்போகும். பச்சையாய் சாப்பிடும்படியான காய்கறிகள் அதாவது, காபேஜு, 'ஸ்பைனுக், ஸீலரி, லெட்யூஸ், டர்னிப்ஸ் முதலியவற்றிலும் இவை கிடைக்கும். இந்தப் பச்சைக் காய்கறிகளைவிட பழவர்க்கங்களே சிலருக்கு நல்லது.

இப்போது புட்டியில் போட்டு அனுப்பப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அழியாமல் இருக்கின்றன. இது சாதாரணமாய் சமைப்பதைவிடவாவது வீட்டில் புட்டியில் போட்டுத் தயாரிப்பதைவிடவாவது உத்தமமானவைகளாக இருக்கின்றன.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாகவிருக்கிறதென்று சொல்லி கடையில் அதிக விலைக்கு விற்கப்படும் ஆகாரங்களைவிட, நமக்கு சுளுவில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களே மேலானவை. வாஸ்தவத்தில், இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. மேலே செல்லிய ஆகாரங்களை ஒருவன் உபயோகித்து வந்தால், ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து நாம் கவலைப்படவேண்டியது அவசியமில்லை.—ஒ. டீ.

பள்ளிக்கூடத்தின் ஆரோக்கிய ஏற்பாட்டில் வைத்தியரின் நிலைமை.

ஏ. ஜி. ஜார்லெண்டு எம். டி. (பிஸிகல் அண்டு ஹெல்த் எஜுகேஷன் டைரெக்டர், போது வித்தியா இலாகா), ட்ரேன்டன். நியூ ஜேர்ஸி.

சுமார் 30, 40 வருட காலங்களாகவும், முக்கியமாய் சென்ற 10 வருட காலங்களாகவும் அபிவிருத்தியாகிவந்த சில தொழில்களை ஒன்று சேர்த்து, அவற்றிற்கு யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட, ‘பள்ளிக்கூடத்து ஆரோக்கிய ஏற்பாடு’ என்னும் பெயரை அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது சுதாவாய் விருத்தியான விஷயம். முதல் முதல், வித்தியா விஷயத்தின் கொள்கையும் அதன் நடத்தையும், இரண்டாவதாக, அத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட வைத்தியமும் சுகாதார விஷயமும் இதில் அடங்கியுள்ளன. சில வருடங்களாக, வித்தியா விஷயத்தில் விசேஷமான மாறுதல்கள் உண்டாயிருக்கின்றன. இதில் முக்கியமான மாறுதல் யாதெனில், படிக்கப்பட்ட விஷயத்தை விட்டு, படிக்கும் நபர் அதாவது குழந்தையின்மேல் அதிக கவனத்தைச் செலுத்துவதேயாம். இப்போது குழந்தையைப்பற்றித்தான் பள்ளிக்கூடத்தில் அதிகமாகக் கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது. படிப்பினால் அவன் சுகமாக வாழவேண்டியதுதான் இப்போதிய படிப்பின கருத்து. இதேகாலத்தில் வைத்திய சாஸ்திரமும் சுகாதார சாஸ்திரமும் அபிவிருத்தி அடைந்து நூதனமான கொள்கைகளையும் நடத்தைகளையும் மேற்கொண்டிருக்கின்றன. இப்போது படிக்கும் குழந்தையைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரியும். சில வருடங்களுக்குமுன் இம்மாதிரி கனவிலும் நினைத்திருக்கமாட்டோம்.

வித்தை, வைத்தியம் இரண்டையும் ஒன்றுசேர்க்கின் அதுவே பள்ளிக்கூட ஆரோக்கிய ஏற்பாடாகும். இது பள்ளிக்கூட ஏற்பாட்டினின்றும் வேறானதன்று. அத்துடன் கூடிக்கலந்ததேயாகும். இப்போது, பள்ளிக்கூடம் என்றால் ‘பிள்ளைகள் படிக்கும் இடம் என்றர்த்தமல்ல, பிள்ளைகளின் ஜீவியத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கும் இடமாகும். இப்போதிய படிப்பின் குண விசேஷம் யாதெனில் மாணவர்களை தேகாரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், அவர்களது ஜீவியகாலத்தில் வியாதி அணுகவொட்டாமல் அதை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ளவர்களாகவும் செய்வதுடன், அவர்கள் மனதை பலப்படுத்தி அவர்கள் எப்போதும், சந்தோஷமாயும் முழு நம்பிக்கையுடன் வாழவும், நல்ல பெற்றோர்களாகவும் நகரவாசிகளாகவும் இருக்கும்படியாகவும் செய்வதேயாம்.

இந்தநூதனமான படிப்பின் முறையில், வைத்யர், பல் வைத்தியர், சிஷ்ரூஷணை செய்பவள் (நர்ஸ்) ஆகிய மூவரும் அவசியம் தேவை. தவிர, சித்திரவேலை உபாத்தியாயர், பாட்டு உபாத்தியாயர், வீட்டு வேலைகளைக் கற்றுக்கொடுக்கும் உபாத்தியாயர் இவர்களும் அவசியம் வேண்டும். ஏனெனில் ஒவ்வொருவரும், குழந்தை பின்னிட்டு சரியான வாழ்வு வாழ்வதற்கு ஒத்தாசை செய்வார்.

பள்ளிக்கூடத்தில் மேற்சொல்லிய யாவையும் ஒன்று சேர்த்துப் போதிப்பதே படிப்பின் கருத்தாகும். பழைய ஏற்பாட்டில் இரண்டு விஷயங்கள் உண்டு. அதாவது படிப்பு ஒருபக்கம், வைத்தியப் பரீக்ஷை மற்றொரு பக்கம். இவ்விரண்டும் தனித்தனியாக நடத்தப்பட்டு வந்தன. வைத்தியர் வரும்போது, பள்ளிக்கூடமானது வீடு, அல்லது ஆஸ்பத்திரிமாதிரி இருக்கும். அவர் யாரிடம் என்னென்ன வியாதி இருக்கிறதென்று பார்த்து அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்வார். பிள்ளைகளை வியாதியினின்றும் மீட்பதே அவருடைய முக்கிய கருத்து. இப்போது நூதனமாக ஏற்பட்டிருக்கும் விஷயங்களை அவர் கவனித்தாரில்லை.

இந்த நூதன ஏற்பாட்டில், பையனுடைய ஜீவியகாலம் முழுதிலும் குறித்துக் கவனிக்கப்படுகிறது. இது செவ்வையாய் நிறைவேறும் பொருட்டு, அநேக சந்தர்ப்பங்களை கவனிக்கவேண்டும். இதற்கு வைத்தியரின் ஒத்தாசையும் அவரது சாமர்த்தியம், புத்திசாலித்தனம் யாவும் தேவை. இந்த புது ஏற்பாட்டின் விசேஷங்கள் சிலவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம்:—

(1) பள்ளிக்கூடத்தின் சுற்றுப்பக்கம்; அதன் சுகாதாரம்; அதன் விளக்கு வெளிச்சம்; அதன் உஷ்ணம், அதன் காற்றோட்டம்; சூரிய வெளிச்சம்; சுத்தம்; உட்காரும் வசதிகள்; மலஜல பாதைகளைக் கழிப்பதற்கு வசதிகள்; அலம்புவதற்கு வேண்டிய வசதிகள்; ஜலாதாரம்; கண்பார்வைக்கு ஏற்றபடி நாற்காலி, மேஜை, கருப்புப்பலகை முதலியன இருத்தல்; உடையை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவும் அதை உலர்த்துவதற்கு வேண்டிய வசதிகளும், ஆக இவை முதலியன.

(2) ஆரோக்கியத்தை ஒட்டி பள்ளிக்கூடத்தை ஏற்பாடு செய்தல்; தினம் எத்தனை மணிநேரம் பள்ளிக்கூடம் வைக்கவேண்டியது. வயதுக்குத் தக்கபடி ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் கால நிர்ணயம் ஏற்பாடு செய்தல்; மத்தியான போஜனத்திற்கு வேண்டிய காலம் நிர்ணயித்தல்; வீட்டில் படித்தல்; பாடங்களின் ஏற்பாடு; மற்ற பள்ளிக்கூடத்து சாமான்களின் மாதிரி ஆகிய இவைகளைக் கவனித்தல்.

(3) மாணவரின் ஆரோக்கிய நிலைமை; மற்ற விஷயங்கள் சமமாயிருக்க ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையே சிரேஷ்டமான மாணவனாகும்; அவனுடைய படிப்புக்கும் உயர்ந்த வாழ்விற்கும் என்னென்ன தடங்கல்கள்; நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், நன்னடத்தை இவைகளுக்கு யாது தடங்கல்; இவன் சரியான ஸ்திதியில் வருவதற்கு எப்படி அவனை வளர்க்க வேண்டும்; இவை முதலியன பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியரை கேட்கவேண்டிய கேள்விகளில் சிலவாம்.

(4) வித்தியா விஷயம்; குழந்தை செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் படிப்புண்டு; படிப்பு என்றால் அனுபோகம் என்றர்த்தம். அவன் செய்யும் தொழிலுடன் சம்பந்தப்பட்டது. ஆனதுபற்றி, வைத்தியர் பரீக்ஷை செய்யவேண்டியதும், நர்ஸ் வந்து பார்க்கவேண்டியதும், முதல் உதவிபுரிவதும் இவையாவும் வித்தையில் சம்பந்தப்பட்டதே. வைத்தியர், பல் வைத்தியர், நர்ஸ் இவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலிருந்தும், இவர்கள் சொல்லும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலிருந்தும், பையனுக்கு அனுபோகம் ஏற்படுகிறது. அவன் வேறு வழியில் திரும்புகிறான். அவனைக்குறித்து நல்லதோ கெட்டதோ அது அவன் மனதில் படிகிறது. அவனை வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யும்போது, அந்த அரை

யானது, வகுப்பு அரையாதிரியாகவே இருக்கவேண்டும். வித்தியா அனுபோகங்கள் கிடைக்கும்படியான இடமாக இருக்கவேண்டும்.

வித்தை என்பது யாவையும் ஒன்று கூட்டல் என்று முன்னே சொல்லியிருக்கிறோம். அதைக்குறித்து கவனிக்கின், பள்ளிக்கூடத்தின் தேவைகள் யாவை? என்பது முதற் கேள்வி. பையன் படிப்பதற்கு சாமர்த்தியம் இருந்தும், படிக்காமல் போவதற்கு காரணமென்ன? அவன் நடத்தை ஏன் அப்படியிருக்கிறது? ஏன் அவன் முட்டாளாயும், சிரத்தை யில்லாமலும், பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகாமல் சோமாரியாய்த் திரிகிறான்? அவனைச் சரியான வழியில் திருப்புவதற்கு வைத்தியர் என்ன சொல்லுகிறார்? வைத்தியருக்கு அந்த குழந்தையைக் குறித்து, உபாத்தியாயர் தெரிவிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் என்ன?

நர்ஸ், வீட்டில்போய் பார்க்கும் உபாத்தியாயர், தினசரி ஆஜர் பதிவு செய்யும் உபாத்தியாயர், இவர்களுடைய ஒத்தாசையும் இந்த விஷயத்தில் தேவை. பள்ளிக்கூடம் விட்டதும் பையன் எந்த இடத்தில் காலத்தைக் கழிக்கிறான். அவன் குடும்பவிஷயங்கள் எப்படி? அவனுக்கு சாப்பிடுவதற்கு ஆகாரம் போதுமானதாகக் கிடைக்கிறதா? அவன் எப்போது படுக்கப்போகிறான்? இரவில் வெகுநேரம் வேலை செய்கிறானா? இவைகளை அவர்கள் கவனிக்கவேண்டும். படிப்பு சொல்லிக் கொடுக்கும் பள்ளிக்கூடத்தில், பிள்ளையைக் குறித்து எல்லா விஷயங்களையும் கவனிக்கவேண்டும். சரியான வாழ்வு வாழ்வதற்கு, வாசகம், சரித்திரம், கணக்கு இவற்றைப் படித்தால் மட்டும் போதாது. எல்லா விஷயங்களையும் ஒன்று சேர்க்கவேண்டும். அது தான் சரியான போதனை. இதில் உபாத்தியாயர் வைத்தியர், பல் வைத்தியர், நர்ஸை, மேற்பார்வை செய்யும் சூபர்வைஸர் இன்னும் மற்றவர்கள் யாவரும் ஒன்று சேரவேண்டும். அவர்கள் ஒற்றுமைக்கவும் வேண்டும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் வைத்தியப் பரீக்ஷை சரியானபடி நடக்கவேண்டும். ஆடையை அடியோடே கழற்றிவிடச் செய்து பரீக்ஷிக்கவேண்டும். பிறகு, உபாத்தியாயரும் பெற்றோரும் அருகில் வைத்துக் கொண்டு பரீக்ஷிக்கவேண்டும். பையன் சரியான வாழ்வு வாழ்வதற்கு எப்படி அவனைத் திருப்பிக்கொண்டு போகவேண்டுமோ அவ்வாறு செய்யவேண்டும்.

பள்ளிக்கூடத்து வழிகளும் சாமான்களும் எங்கெங்கே பிசகாயிருக்கின்றன வென்பதை தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அதின் ஏற்பாட்டினால் பிள்ளைக்கு என்ன கெடுதல் என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். படிப்பில் ஏதாகிலும் கஷ்டம் உண்டா என்பதை யோசிக்கவேண்டியது. வஸ்தாதிகளை பரீக்ஷிக்கவேண்டும். விசேஷ கேஸுகளில் யோசனை சொல்ல வேண்டும். சாப்பாடு இல்லாமல், சோர்ந்து போய், நரம்பு வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட பிள்ளையைத் திருப்பவேண்டும்.

வித்தியா விஷயத்தில் யாவரும் ஒன்று சேர்ந்து செய்யவேண்டும். அதற்காக பள்ளிக்கூடத்தில் வசதிகள் சரியாக அமைக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும். இதற்கு காலம் முக்கியமானது. இது பூர்த்தியாவதற்கு நாட்செல்லும். பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர்களுக்கு சம்பளம் கம்மி. அவர்களை அனுவசியமான வேலைகளையெல்லாம் செய்யச் சொல்லுகிறார்கள். அடிக்கடி, அவர்கள் செய்யும் வேலையாவும் வியர்த்தமாய் விடுகின்றன. இந்த பள்ளிக்கூடத்து ஆரோக்கிய ஏற்பாடானது நூதனமான விஷயம். அதை சரியாய் நடத்தினால் நடைபெறும். காலம், பொறுமை ஒற்றுமைப்பு இவை தாம் தேவை.—நியூ ஜெர்ஸி மேடிகல் ஸோஸைடி ஜர்னல்.

போதை வஸ்துக்களின் வியாபாரத்திற்கு இங்கிலாந்தே ஜவாப்தாரி.

எஸ். இ. வானன்ஸி

சில வருஷங்களுக்கு முன்பாக ஐக்கிய மாகாணங்களில் போதை வஸ்துக்களை உபயோகப் படுத்துபவர் 100க்கு ஒன்று விகிதம் இருந்ததாகக் கணக்கெடுக்கப் பட்டது. இப்போதோ, இக்கெட்ட பழக்கத்திற்கு ஆளானவர்கள் அநேகர் இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. சில வருஷங்களுக்கு முன் போதை வஸ்துக்கள் சில்லரையாய் ஒரு அவுன்ஸ் 140 டாலர் முதல் 200 டாலர் வரையில் விற்று வந்தது. இப்போது விலை இறங்கி விட்டது. 40 டாலர் முதல் 80 டாலர் வரைக்கும் விற்கிறது. அதனால் அநேகர் அவைகளை வாங்க ஆரப்பித்துவிட்டனர்.

போதை வஸ்த்து என்பது அபினிக்கும் அதன் சம்பந்தமான வஸ்துக்களுக்கும் பெயர். அபினியிலிருந்து, மெழுக்கு அபினி, புகை குடிக்கும் அபினி, யென் ஷீ (yen shee), மார்பைன் (morphine), கோகெயின் (cocaine), ஹீரொயின் (heroine), கோடியின் (codeine), முதலியன இதிலிருந்து உற்பத்தியாவை.

மரஹூவானு (marahuana), என்னும் கொடிய போதை வஸ்து தவிர, மற்றவை யாவும் அபினியிலிருந்து உண்டானவையே. அபினியோ, அநேக வித கசகசாக்களிலிருந்து உண்டாக்கப் பட்டது.

சில வருடங்களுக்கு முன்பாக, அபினி உற்பத்தி செய்யும்பொருட்டு, சீனதேசத்தார் ஆயிரக்கணக்கான ஏக்கர்களில் கசகசா பயிரிட்டனர். இதுதான் அந்த தேசத்து முக்கிய கைத்தொழிலாயிருந்தது. அநேக வருடங்களாக இந்த போதை வஸ்துக்களை உபயோகித்து வந்தது, அவர்கள் முன்னேக்கமடையாமல் இருந்ததற்கு காரணமாகவிருந்தது. சீன தேசத்தார்க்கு, இயற்கையிலேயே நல்ல மூளை உண்டு. அநேக ஆராய்ச்சிகளும் நூதனமாகக் கண்டுபிடித்த சாஸ்திர விசேஷங்களும் சீன தேசத்தில் உற்பத்தியாகி, பூலோகம் முழுதிலும் பரவியது.

நன்ருய்ப்படித்த சீனர்கள், இந்தப் போதைவஸ்துக்களே தங்கள் தேசாபிவிருத்திக்கு கெடுதலாயிருக்கின்றனவென்றெண்ணி, கசகசா பயிர் செய்யக்கூடாதென்று ஒரு சட்டம் பிறப்பித்துவிட்டனர்.

அதன் பயனுக, அதிகமாக அபினி உற்பத்தி செய்வதற்கு இப்போது முடியவில்லை. இந்த சட்டத்தை அமுலுக்கு கொண்டு வருவது வெகு சுலபம், ஏனெனில் கொஞ்சம் அபினி செய்ய வேண்டுமென்றாலும் அதிகமாக கசகசா பயிராக்கவேண்டும். அதை மறைத்துச் செய்யமுடியாது. ஏனெனில் கசகசா பயிராக்க அநேக ஏக்கராக்கள் தேவை. இன்ஸ்பெக்டார்கள் சட்டத்தை மீறி நடப்பவர்களை கண்டுபிடிப்பது சுலபம். இவ்விதமாய், சீன தேசத்தில், போதை மருந்து விஷயம் அடியோடே அற்றுப் போய்விட்டது. சீனுவில் சென்ற 10 வருடங்களாக ஜனங்கள் அதிக முன்னேற்றத்திற்கு வந்திருக்கிறுர்கள். அந்த தேசத்து சமாசாரங்களை விவரமாய் அறியாத மேனுட்டார் இதை நம்புகிறதில்லை.

கொஞ்சகாலமாக, சீனுவில் உள்ளூர் கக்ஷிகளுக்குள் ஒன்றுக்கொன்று சண்டை உண்டானபோது, அன்னிய நாட்டார்கள் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் உட்புகுந்து, மறுபடி இந்த போதை வியாபாரத்தை ஆரம்பித்துவிட்டதாகத் தெரியவருகிறது.

இது ஐக்கிய மாகாணங்களில் பரவியதற்குக் காரணம் யாதெனில் இந்த வியா

பாரத்தில் அதிக லாபமுண்டு. ஆனது பற்றி சில வியாபாரிகள் இதை விருத்திக்குக் கொண்டுவர பிரயத்தனப் படுகிறார்கள்.

இந்த தேசத்தில் சட்ட விரோதமாய் உபயோகிக்கப்பட்ட போதை வஸ்துக்கள் யாவும், வெளியிலிருந்து இறக்குமதி யானவைகளே. இதற்கு ஜவாப்தாரியாயிருப்போர் மறைவிடமாய் வேலை செய்கிறார்கள். அவர்களை வெளிப்படுத்துவது அசாத்தியமான காரியம். இதை இறக்குமதி செய்யும் முக்கியமான வியாபாரிகள் இந்த போதை வஸ்துக்களுடன் சம்பந்தப் படுவதேயில்லை. இந்த ஏஜெண்டுகள் ஒரு போது ஷாப்பில் இவைகளை வைத்திருந்து, மூட்டை தூக்கும் வியாபாரிகளுக்கு சில்லரையில் கொடுத்து விற்றுவரச் சொல்லுகிறார்கள். இந்த வியாபாரிகள் இதை வாங்கி உண்பவர்களுக்கு விற்கிறார்கள். இதை வெகு சாமார்த்தியமாய் செய்கிறபடியால், மூட்டை தூக்கும் வியாபாரிக்கு ஏஜெண்டு இன்னார் என்று தெரியவே தெரியாது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இது விஷயமாக கைது செய்த நபர்கள் யாவரும் போதை வஸ்துக்களை உபயோகப் படுத்துவோரும் மூட்டை தூக்கும் வியாபாரிகளுமே. இம்மாதிரி செய்தால் இந்த வியாபாரம் நில்லாது. இந்த வியாபாரம் ஒழியவேண்டுமானால், உற்பத்தி ஸ்தானத்தை எதிர்க்க வேண்டும்.

போதை வஸ்துக்களுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானம் எது? இப்போது அபினியை உற்பத்தி செய்வதற்கு கிரேட் பிரட்டனே ஜவாப்தாரி.

பிரிடீஷ் கவர்ன்மெண்டாருடைய ஆதினத்திலுள்ள இந்தியாவில் வருஷவாரி வெளியூர் ஏற்றுமதிக்காக 700 டன் அபினி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. சில்லரையில் குறைந்த விலை ஒரு அவுன்ஸுக்கு 40 டாலர். வருஷவாரி, வைத்திய முறைக்கு வேண்டிய அபினி பூலோகத்தில் எல்லா தேசங்களையும் சேர்த்துப் பார்த்தால், 3 டன் இருந்தால் போதும். பிரிடீஷ் ராஜாங்கத்தார் அபினி உற்பத்தியாக்குவது சட்ட விரோதமல்லவென்று நினைக்கிறார்கள். இந்தியாவில் அபினி செய்வதற்காக 7000 இடங்களுக்கு லைசென்ஸு கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவில் கசகசா பயிராக்குவதற்கு அதிக செலவு பிடிக்காது. வேலைக்காரர்கள் சொற்ப கூலிக்குக் கிடைப்பார்கள். நிலம் சுவல்ப சட்டணத்திற்கு அகப்படும். அந்த தேசத்து சீதோஷ்ணமும் மற்ற சந்தர்ப்பங்களும் கசகசா பயிராவதற்கு அனுகூலமானவை. கொஞ்ச செலவில் பயிராக்கி வெளி தேசங்களுக்கு முக்கியமாய் ஐக்கிய மாகாணங்களுக்கு அதிக விலைக்கு விற்கப்படுகிறது.

சில வருஷகாலமாக, கசகசா பயிர் செய்வதை இந்தியாவில் நிறுத்துவதற்காக வீணான பிரயத்தனங்கள் செய்யப்பட்டன. அபினி உற்பத்தி செய்வதை குறைப்பதற்கு சேட்டுச்கொண்டதில் பிரிடிஷ் ராஜாங்கத்தார் கொஞ்சம் சகாயம் செய்தார்கள். சுமார் இரண்டு வருஷங்களுக்குமுன், ஹேக்கில் போதை வஸ்துக்களைக் குறித்து, வெளி தேசத்தார் கூட்டம் கூடியதில், அபினி உற்பத்தியைக் குறைப்பதற்கு உடன்படிக்கை செய்யவேண்டுமென்றபோது, அதில் கையெழுத்து போடமாட்டேனென்று க்ரேட் பிரடனுர் மறுத்துவிட்டனர்.

ஐக்கிய மாகாணங்களில் போதையை நிறுத்தவேண்டுமானால், அது க்ரேட் பிரடனைப் பொருந்தி நிற்கிறது. சீனா தேசத்தார் செய்தமாதிரி இந்தியாவில் அபினி உற்பத்தி செய்வதை அவர்கள் அடியோடே நிறுத்திவிடலாம். அம்மாதிரி செய்தால், தெரியாமல் அபினியை இந்த தேசத்திற்குக் கொண்டு வருவது நின்றுவிடும்.—குட் ஹேல்த்.

இந்தியாவில் ஆரோக்கியத்திற்காக உண்ணுதல்.

மதராஸிலுள்ள பி. ஸ்டீவன் துரைசானி ஒரு விசித்திரமான வியாசம் எழுதி அனுப்பியிருக்கிறாள். அத்துடன் அடக்கம் செய்துள்ள ஒரு கடிதத்தில் அந்த அம்மாள் பின்வருமாறு நமக்கு எழுதி இருக்கிறாள் :—

[உங்களுடைய ஜுலை மாதத்திய சஞ்சிகை எனக்கு வந்து சேர்ந்தது. இந்தியாவைக்குறித்து ஒரு வியாஸம் எழுதினால் விசித்திரமாயிருக்கும் என்று தோன்றிற்று.

சென்ற வருஷம் நான் நமது தேசத்திற்கு வரும்வரையில் உங்களுடைய நூதன ஆரோக்கிய முயற்சி இங்கே அவ்வளவாகத் தெரியாது. அதைக் குறித்து நான் கேள்விப்படவேயில்லை. நான் திரும்பிவந்தபிறகு, இங்கே வெகு பேர் இது விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கெண்டிருக்கின்றனர். நாங்கள் இப்போது அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதாகத் தெரியவருகிறது. உம்முடைய புது ஆரோக்கிய விதிகளை எங்களால் கூடிய மட்டும் அனுசரிக்கத் தீர்மானித்தோம். இப்போது எங்களுக்கு இந்த உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் உண்டாகக் கூடிய சோர்வு முதலியன இராமல் நாங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறோம். உம்முடைய புத்தகம் பிரதி மாதமும் எனக்கு வருகிறது. மிக ஆனந்தத்துடன் அதைப் படிக்கிறோம். நான் அதைப் படித்தபிறகு மற்றவர்களுக்கு அனுப்புகிறேன். எத்தனை பேர் படிக்கிறார்களோ எனக்குத் தெரியாது. ஒரு சுற்று சுற்றி வருகிறதென்று மட்டும் எனக்குத் தெரியும்].

நமது பட்லர்கள் அதிகமான ஆகாரங்களைச் சமைக்கிறார்கள். இதுவரைக்கும் அவர்கள் இஷ்டப்படி நடந்து வந்தது.

நாங்கள் சென்னையில் வாசம் செய்கிறோம். இதன் உஷ்ணாக்கிரம் கோடை காலத்தில் 40 டிக்ரியும், மாரிகாலத்தில் 90 முதல் 95 வரையில் இருக்கிறது.

டிபன் அல்லது இடைவேளை போஜனத்திற்கு எங்களுக்கு சூப், மீன், கறி, புட்டிங், பால்கட்டியும் கிடைக்கும். முக்கிய போஜனத்திற்கு, சூப், மீன், எண்டிரீ, ஜாயிண்ட், புட்டிங், ஸேவரி இவை பரிமாரப்படும். கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் உடம்பு ஸ்தூலித்துவிட்டது. உடனே பின்சொல்லியபடி குறைத்துக் கொண்டோம். அதாவது இடவேளைங்கு சூப், கறி அல்லது ஆறிப்போன மாமிசமும் ஸலாட்டும், புட்டிங், பால்கட்டி. முக்கிய போஜனத்திற்கு: ஸூப், மீன், ஜாயிண்ட், புட்டிங். இது பட்லர்களுக்கு சரிப்படவில்லை. போன தடவை நாங்கள் சீமைக்கு வந்திருந்தபோது, எனது கணவன் மிகவும் அசௌக்கியமாய் இருந்தார். ஜுரம் தலைவலி, இவை கண்டு தேகம் இளைத்துப் போய்விட்டது. பாடு பிடிக்காமல் இருந்தது. வெகுநா ரஜா இல்லாமல் இங்கே இருந்ததுதான் காரணம் என்று எண்ணினோம்.

சீமைக்கு வந்ததும் எங்களுக்கு புத்தி வந்தது. நாங்கள் இந்த புது ஆரோக்கிய பிரசாரத்தைக் குறித்து வெகுவாய்த் தெரிந்து கொண்டோம்.

இப்போது எங்களுக்கு இடைவேளை போஜனம் என்னவெனில்: நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்த முட்டை, பால்கட்டி, விடா, ஆரஞ்சுபழம். முக்கிய போஜனமோ முன்மாதிரிதான்: ஸூப், மீன் அல்லது ஜாயிண்ட் (கோழிவகையறாக்கள், பார்ட்ரிட்ஜுகள்—6 பென்சு விலை கோழிக்குஞ்சு—1ஷி. வாத்து 1–4), பு டிங்.

நாங்கள் ஸலாட் என்று சொல்லுகி மே, அது இன்னதென்று உங்களுக் புரிகிறதா? நாங்கள் டவுனுக்குப் பே வேண்டிய சாமான்களை வாங்கிக்கொ வர முடிகிறதில்லை. பட்லர் தினம் 6 மணிக்கு மார்கெட் போகி தினம் பெங்களூரிலிருந்து காய்க ரயில் வண்டியில் வருகிறது. அதுவ கும் அங்கே காத்துக் கொண்

றான். அதில் வெங்காயம் தவிர, ஸலாட் சாமான்கள் ஒன்றும் கிடைக்கிறதில்லை. நீலகிரியிலுள்ள உதகமண்டலத்திலிருந்து வாரம் ஒரு முறை லெட்டியூஸ், என்டைவ் முதலிய காய்கறிகள் வருகின்றன. அன்றையதினம் ஒரு வாரத்திற்கு வேண்டிய லெட்டியூஸ் 7 வாங்கிக் கொண்டு வருகிறான். அதை நாங்கள் ரிப்ரிஜிரேடிர் அல்லது குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் படியான இயந்திரத்தில் வைத்து வைக்கிறோம்.

உமது வாசகர்கள், லெட்டியூஸை, ஒரு வாரம் ரிப்ரிஜிரேடரில் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்களா? அவசியமிருந்தாலொழிய நான் அதை சிபார்சு செய்ய மாட்டேன். இதை தினம் எடுத்து, ஜாக்கிறதையாக ஜலத்தில் போட்டு வைக்கிறோம். என் ஜக்கிறதையாய் என்று ொல்லுகிறேனென்றால், அதைக் கழுவி லா, நடுவில் அழுகிப்போய் விடுகிறது. அதை சாப்பிடுமுன், ஒவ்வொரு இலையையும் எடுத்து, பர்மாங்கனேட் என்னும் மருந்து கலந்த ஜலத்தில் போட்டு அதை அலம்புகிறோம். ஏனெனில், இதைத் தொட்டவர்களிடம் என்னென்ன வியாதி இருக்குமோ தெரியாது. தவிர இதை சாப்பிடுவர்களுக்கு காலரா வரும் என்கிற ஒரு அபிப்பிராயம் உண்டு. எண்டரிக் வியாதியைப்போலவே, இந்த விஷக்கிருமியை சாப்பிட்ட பிறகுதான் இந்த வியாதி பீடிக்கிறது.

பச்சையாய் சாப்பிடக்கூடிய வஸ்துக்களையெல்லாம் இம்மாதிரி அலம்ப வேண்டியிருக்கிறது. இதை துரைசானி அம்மாளே செய்யவேண்டும். வேலைக்காரர்கள் பர்மாங்னெட் அருகில்கூட போகார்கள்.

நமது நூதன ஆகாரத்திற்குத் திரும்புவோம். வெகு சிரமப்பட்டு நான், மில்டன் பவல் எழுதிய 'ஆரோக்கியத்திற்காகவேண்டிய உணவு', 'ஆரோக்கியத்திற்காக ஸலாட்' என்னும் இரண்டு புஸ்தகங்களை வாங்கினேன். ஆனால் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் கிடைக்கிறதில்லை. கொட்டைகள் சில கிடைக்கின்றன, ஆனால் அவை பிடிக்கிறதில்லை. தள்ளுபடி செய்துவிடுகிறோம். ஆனது பற்றி நமது முக்கிய போஜனமட்டும் முன்போலவே ஸூப்பும், மீன் அல்லது ஜாயிண்டும், புட்டிங்குமாகத்தான் இருக்கிறது :—ஹேலத் அண்டு எபிஷியன்ஸி.

குளிர் காற்று—ஒரு நல்ல மருந்து.

குளிர் காற்றை நாம் சரியானபடி உபயோகித்தால், அது நல்ல மருந்தாகுமென்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததென்றும் அநேகர் நினைக்கிறதில்லை. அது தகுந்த உத்தீபன வஸ்து, சரியாக பயோகப்படுத்தினால் டானிக் மருந்து பாலாகும். அதனால் பின்னிட்டு ஒரு த கெடுதலும் உண்டாவதில்லை. நுரை ால்களுக்கு இந்தக்குளிர் காற்றினால் தந்த அனுகூலம் உண்டு. அதிக று உட்புகுந்து இரத்தத்தைப்போய் டகிறது. அதனால் தேகத்தில் ணம் அதிகரிக்கிறது. தேகத்தில் உண்ணும் பதார்த்தங்கள் யாவும் கப்பட்டு, கழிவு பதார்த்தங்கள் ின்றி வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன. தேகத்தின் எல்லா அவயவங்களும் சரியாய் வேலை செய்கின்றன. இந்த குளிர்ந்த காற்றானது நரம்புகளை வலுவு செய்யும். தேகத்தை குளிர்ந்த காற்றில் திறந்து வைத்திருந்தால், மனதிற்கு உல்லாசம் உண்டாகிறது. ஆனால் இந்தக் காற்றானது சர்மத்தின்மேலும் நுரையீரற்குள்ளும் நேராகத்தாக்கவேண்டும். கோடை காலத்தில் தேகத்தை திறந்து வைத்திருக்கும் பக்ஷத்தில், இது சாத்யமாகும். அப்போது காற்று, சூரிய வெளிச்சம் இரண்டும் கலந்து தாக்கும். சூரிய வெளிச்சத்தில் இருப்பதின் பலன், இந்தக்காற்றினால்தான் உண்டாகிறது. மாரிகாலத்தில், பிரிடிஷருடைய படுக்கை அறையிலுள்ள காற்று சரியான உஷ்ணக்

கிரத்தில் இருக்கிறது. அப்போது தினம் காலையில் எழுந்தவுடன் அதே

சாரல்ஸ். ஈ. டாஸன் துரைசானி. பிராணாயாமத்தைக்குறித்து புஸ்தகம் எழுதியிருக்கிறார். ஸ்திரீகள் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டுமென்று வற்புறுத்துகிறார் அவர்கள் ஆயுள் பரியந்தமும் அழகைக் காப்பாற்றுவதற்கு இதுவேஏற்றது என்பது அவர் கொள்கை.

காற்றை சுவாஸித்தல்வேண்டும். காலையில் ஆடையில்லாமல் இருக்கும்போது அந்த அறையைச்சுற்றி நடந்துவந்தால் எவ்வளவு ரம்மியாக இருக்கிறது பாருங்கள். ஜலுப்பு, சளிக்கட்டு முதலிய வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு இது ஏற்ற தடை மருந்தாகும், இந்த வியாதிகள் நாகரீகமுள்ள ஜாதியரைக் கடுமையாகப் பீடிக்கின்றன.

தற்காலத்தில் அதிகமாக உடை உடுப்பதால், சர்மத்தின் தொழில்கள் சரிவர நடைபெறுகிறதில்லை. அதனால் உஷ்ணக்கிரம் மாறுபாடடையும்போது அதற்குத்தகுந்தபடி நமது தேகம் ஒத்து வருகிறதில்லை. காற்று உட்புகும்படியாக அவ்வளவு லேசாக உடைகள் இருக்கவேண்டும். அவை தளர்ச்சியான வஸ்துவினால் செய்யப்படவேண்டும். இம்மாதிரி உடை உடுத்தல், சர்மத்திற்கு இயற்கையில் உள்ள வலுவு உண்டாகும். உஷ்ணக்கிரம் எவ்வளவு கடுமையான மாறுதல் அடைந்தபோதும் சளைக்காது. இதனால் சர்மம் ஆரோக்கியஸ்திதியை அடைந்து, தலைவலி சம்பந்தமான வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இது ஒத்தாசையாகவிருக்கும்—குள் ஹேலஸ்.

ஆரோக்கிய குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும்.

துருக்கி தேசத்து விவாகச்சட்டம்:— ஐரோப்பாவிலுள்ள தேசங்களின் மட்டத்திற்கு துருக்கி வந்ததில்லை என்று நாம் எண்ணுகிறது வழக்கம். ஆனால் இப்போது விவாகம், சிசு சம்ரக்ஷணை முதலிய விஷயங்களைக் குறித்து அந்த தேசத்து ஆரோக்கிய மந்திரி பிறப்பித்த ஒரு உத்தரவை நாம் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்.

விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்னும் விருப்பமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் தேகப்பரீக்ஷை செய்துகொள்ள வேண்டும். முண்டரோகம் வெள்ளை, மேகரணம், பெருவியாதி, மனோவியாதி முதலியனவற்றால் வருந்துவோர் விவாகம் செய்துகொள்ள அனுமதி கொடுக்கப்படமாட்டார்கள். அவர்கள் சாஸ்திரோக்தமாய் சிகிச்சை செய்துகொண்டு, தொத்து சம்பந்த நீங்கிபிருந்தாலொழிய அல்லது வியாதி குணமாயிற்றென்று ஸர்டிபிகேட் பெற்றுக் கொண்டுவந்தாலொழிய, அவர்களுக்கு விவாக உத்திரவுச்சீட்டு அளிக்கப்படமாட்டாது.

நாட்பட்ட காசநோயால் வருந்துவோருக்கு 6 மாதம் வரையில் கல்லியாணத்தை நிறுத்திவைக்கவேண்டும். அதன் இறுதியிலும், குணம் தெரியாவிட்டால் இன்னொரு ஆறு மாதத்திற்கு ஒத்திவைக்கப்படும். அந்த காலமானவுடன், இந்த வியாதியின் கடுமையைக் குறித்தும், விவாகத்தின் பலனைக் குறித்தும் இருதிறத்தார்க்கும், வைத்தியர் புத்தி கூறல் வேண்டும்.

முலை கொடுக்கும் தாதிகள் முண்டரோகம், காசநோய், பெருவியாதி முதலியவற்றால் வருந்தாமல் இருக்கிறார்களா என்பதைக் கண்டறியும் பொருட்டு அவர்கள் ஒரு வைத்தியரிடம் சர்டிபி

கேட் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இந்த சர்டிபிகேட் 6 மாதத்திற் கொருமுறை புதுப்பிக்கப் படவேண்டும். இம்மாதிரி சர்டிபிகேட் வாங்காதவர்கள் அல்லது வாங்க எத்தனிக்காதவர்கள் தாதிகளாக இருக்கக்கூடாது.

ஆகாரம், பானம் இவற்றை விற்போரும், பரிமாறுவோரும், தலைமயிரை ஒழுங்கு படுத்துவோரும், மூன்று மாதத்திற்கொருமுறை தேகப்பரீக்ஷை செய்து கொள்ளவேண்டும். அதை மறுபடியும் புதுப்பித்துக் கொள்ளவேண்டும். இவர்களுக்கு ஏதாகிலும், முண்டரோகம், பெருவியாதி, காசநோய் முதலிய தொத்து வியாதி சம்பந்தம் இருந்தால் அவர்கள் இந்த வேலையைச் செய்யக் கூடாது. இந்தப் பரீக்ஷையை முனிஸி பாலிடி வைத்தியர் யாதொரு கட்டணமுமின்றி இலவமாய்ச் செய்வார். முனிஸிபாலிடி வைத்தியர் இல்லாத விடங்களில் சர்க்கார் வைத்தியர் செய்ய வேண்டியது.—தி. மெடிகல் உமன்ஸ் ஜர்னல் ஸின்ஸிநாட்டி.

* * * *

டானியல்கள் தீர்ப்பு செய்ய வந்து விட்டனர்:—தினசரி பத்திரிகைகளைப் பார்த்தால், வைத்தியர்கள் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஜனங்களுக்கு மடத்தனமான சமாசாரங்களையெல்லாம் தெரிவிக்கிறதாக ஏற்படுகிறது. அதில், ஒரு வைத்திய நிபுணர், கிருஸ்துமஸ் புட்டிங் என்னும் ஆகாரமானது மிகுந்த போஷணையுள்ள ஒரு ஆகாரம் என்று சொல்லியிருக்கிறார். உண்ணும் உணவின் போஷணை குணமானது, ஒருவனது ஜீரணசக்தியைப் பொருந்தி நிற்கிறதென்றும் விஷயத்தை அறிவிக்க மறந்து விட்டனர். கிருஸ்துமஸ் புட்டிங் என்னும் ஆகாரத்தில் ஜீரணிக்கமுடியாத சில வஸ்துக்கள் சேர்ந்திருக்கிறபடியால், நல்ல ஜீரணசக்தியுள்ளவர்கள்தாம் அதில் கொஞ்சம் ஆகாரம் சாப்பிட முடியும். இன்னொரு ஆரோக்கிய நிபுணர், இங்கிலாந்திலும் ஜெர்மனியிலும் தாய் மரண விகிதம் அதிகமாகவிருப்பதற்குக் காரணம், அன்னிய தேசங்களில் விளையும் பண்டங்களை அவர்கள் சாப்பிடுவதினாலேயே யென்றும், ப்ரென்சு தேசத்திலும், இதாலி தேசத்திலும் தாய் மரண விகிதம் கம்மியாகவிருப்பதற்கு அவர்கள் தங்கள்தேசத்திற்கு ஒத்திருக்கும்படியான சொந்த தேசத்தில் பயிராகும் பண்டங்களை உண்பதினாலென்றும் சொல்லுகிறார்.

"வாழை அன்னிய தேசங்களில் பயிராகின்றது. ஆனதினாலே ஒரு பவுண்டு இங்கிலீஷ் ஆப்பிலானது ஒரு அந்தர் வாழைக்குச்சமானம்." அன்னிய தேசத்து ஆகாரங்களை சாப்பிடுவதினால் அதன் ரஸாயனச்சேர்க்கை மாறுபாட்டை அடைகிறதென்றும், புதியபுதிய வியாதிகள் அதனால் கிளம்புகின்றனவென்றும், வருஷா வருஷம் தாய் மரண விகிதம் அதிகமாய்க் கொண்டுவருகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. நமக்கு இவ்வளவு காலமாக இது தெரியாமலிருப்பது என்ன மடத்தனம்!—மெடிகல் ப்ரெஸ்.

* * *

ஆப்பிரிக்காவின் மெலிந்த மக்கள்:—ஆப்ரிக்கா கண்டத்து குழந்தைகளைக் குறித்து ஏற்பட்டிருக்கும் பிரிடிஷ் கமிட்டியாருக்கு செய்திருக்கும் ஒரு ரிபோர்டினால், நைஜீரியா என்னும் தேசத்தில் ஆண்பிள்ளைகளே பலமற்றவர்கள் என்று ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றியே, ஆண்பிள்ளைகளுக்கு அதன்தாய் இரண்டு வருஷம் வரையிலும் தன் முலைப்பாலையே, கொடுத்து வளர்க்கிறாள். பெண்களுக்கு 18 மாதம் வரையில்தான் முலை கொடுப்பது வழக்கம். தாய்க்குப் பால் இல்லாவிடினும் தாய் முலைப்பால் தகுந்ததாயிராத பக்ஷத்திலும், மற்றொரு ஸ்திரீயாவது, அநேக ஸ்திரீகளாவது முலை கொடுப்பார்கள். அவசியம் இராவிடினும், ஆகாரம் இவ்வாறு மிஸ்ரமித்துக் கொடுக்கபபடும். வட மாகாணங்களில் முதல் 48 மணிநேரம் பிறந்த சிசுக்களை பட்டினி போட்டுவைப்பது வழக்கம்—ஆப்பிரிகன் நியூஸ் ஏஜென்ஸி—மெடிகல் ப்ரெஸ்.

OF THE REGISTRAR
28 MAR 1931

மலேரியா, என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து
தேறி வருகிறவோருக்கு

மலேரியா, ஜுரம்என்டிரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருககு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக யிருச்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில்சமனத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியிலும் வியாதிக் குணமாக விருந்தகாலத்தில் சரீரத்தில் வியாபக மடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப் படுத்துவதற்கு அது உதவியாக விருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டந் தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும்சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.

இந்திய வைத்திய உத்யோக வர்க்கத்திலிருந்துபென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது :—

அன்புள்ள ஐயன்மீர், உஷ்ணதேசத்தில் அதிக காலம் வேலை செய்து வந்ததனுல் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை எற்பட்டு வந்ததிலிருந்து: கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணக் கோளாறும் எற்பட்டு மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய் விட்டது. ஆங்கியரஸ் எமல்ஷனுது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. (எனக்கு இந்த சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி யிருந்தது.) சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கியம் எற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை ; நன்ருகச் சாப்பிட்டு நன்ருகத் தூங்குகிறேன் ; நரம்புகளில் வளர்ச்சியில்லை. குன்றின் மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு எறவும், ஆற்றில் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனுக இருக்குறேன். எனக்கு 60-வயதாகிறது 24-வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்து விட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்)......................எம். பி. வீ. எம்.

ANGIER'S EMULSION

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்—

மேஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடேட்

ரௌலெட் பில்டிங் பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடேட்,

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக்கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யமாலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவெண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரவசம், கஷ்டப் பிரவசம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. யில். அனுப்பவேண்டுமானால் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும். வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபாற்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாக பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

		அணா
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்ய வேண்டியதென்ன?	2.
3.	பள்ளிகூட சுகாதாரம்	4.
4.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2.
10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11.	தேக சுகாதாரம்	4.
12.	வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
	பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12.

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

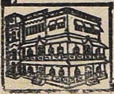
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால், பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது
இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத் திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிற
தென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோ
கித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இத
உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இ
ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிரு
தால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1**க்கு ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

தமிழ்நாடு ... காப்பகம் 209216 சென்னை-600 008

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதி யனேது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதை யைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்த வர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயி ரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறம் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றல் என்ன?** அகஸ் மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய் வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனல், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபா யங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ...தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்தவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து ...ாகும் தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப் ...அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக் ...கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்த ...யிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி ...ண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ...ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வ தென்று தெரிய வேண்டுமானல் **டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை"** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலை யாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—" அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டி யிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலா சாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்பு லன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார

வாசனையுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால்

தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

ஒரு புட்டியின் விலை அணா **12.**

3 புட்டிகளின் விலை ரூ. **2**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இந்தியக் குழந்தைகள்.

லாக்டோஜன் என்ற உலகப் பிரசித்தியான அற்புதமான பால், இந்தியா தேசத்துக்கு, குழந்தைகளுக்கு ஊட்ட, இப்பொழுது வந்துள்ளது. ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்கும்படியான உணவு இதுவே. தாய்ப் பால் ஸ்தானத்தில் பயமின்றி உபயோகிக்கக் கூடியதும் இதுவே. ஆகையால் ஒவ்வொரு இந்திய குழந்தைக்கும் இதைக் கொடுத்து பயனடையலாம். ஒரு தாய், தனது குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்ட சக்தியற்றவளாயிருப்பின், குழந்தை தானே பலமுள்ளதாகவும், ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும், நிச்சயமாக வளர, லாக்டோஜனையே கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு

இயற்கையான பிராணாதார ஆகாரமாகிய,

"LACTOGEN"

REGD TRADE MARK

THE NATURAL VITAMIN MILK FOOD FOR INFANTS.

உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் நலம் அடையவேண்டும்.

பாலூட்டும் புஷ்டியும், மாதிரி டப்பியும், அலுமினியம் அளவு கரண்டியும், தாய் புத்தகமும், வேண்டுமானால்,

நெஸ்ஸில்ஸ்,
தபால் பெட்டி 180,
மதராஸ்.

அவர்களுக்கு ஒரு ரூபாய் தபால் பில்லைகள் அனுப்பவும்.

Printed at the People's Printing and Publishing House, Ltd., 132, Big Street, Triplicane, Madras. and Published by Dr. U. Rama Rau, Madras.